



げんき げんき
元気★元気

子吉小学校 保健室
令和8年1月27日(火)
No. 19



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください

ほんじつ **本日よりメディアコントロールデーが始まります！**

1/26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)
カード配付日	メディアコントロールデー			カード提出日

みんなで守る目標

おきる時刻 <small>じこく</small>	全校	家を出発する1時間前 <small>いえ しゅっぱつ じかんまえ</small> (着がえ・朝ごはん・トイレ・歯みがきの時間をつくろう)
	1～2年	午後9時まで <small>ごご じ</small>
ねる時刻 <small>ふとんに入った時刻</small> <small>じこく</small>	3～4年	午後9時30分まで <small>ごご じ ぶん</small>
	5～6年	午後10時まで <small>ごご じ</small>
朝ごはん <small>あさ</small>	全校	毎日食べる <small>まいにち た</small>
メディア	使う時間 <small>つかう じかん</small>	全校 1日2時間まで <small>いちにち じかん</small>
	やめる時間 <small>やめる じかん</small>	全校 午後8時には、やめる・さわらない <small>ごご じ</small>



今回は**おうちルールづくり**にもチャレンジしましょう！
くわしくは、昨日配られたカードを読んでくださいね。

**感染症
流行中**

市内の保育施設、小中学校でさまざまな感染症が流行しています。

(インフルエンザB、水ぼうそう、感染性胃腸炎、コロナウイルスなど…)

子吉小では、インフルエンザBの罹患者が出ています。

手洗い・気温に合った服装・生活リズムを整えるなど、対策を強化
ていしましょう。

短いスボン・スカートや
薄いシャツ1枚など…。

気温に合っていない服装
の人がいます。

学校で着る服装は、
温かく、動きやすい服に
しましょう！

アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌の着ること。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！